

דף תרגיל 'ההרגשה הטובה שלי' - שיעור 4 חלק 4

### דף תרגיל 'ההרגשה הטובה שלי'

קח/י לעצמך מינימום 15 דקות של שקט עם עצמך, כיבוי הניידים וכל הסחות הדעת.

#### חלק 1: ההגדרה עצמית שלי כשהייתי בזוגיות

מה חשבתי על עצמי כשהייתי בזוגיות? מה הרגשתי לגבי עצמי כשהייתי בזוגיות, כשהכול 'עבד'?

מוזמנים לבחור מהאפשרויות הבאות: שמח/ה, אהובה, אוהב/ת, מצליח/ה, אחראי/ת, מצחיק/ה, חבר/ה טוב/ה, מוגשמת, מאוזנת, נראית טוב/יפה, עם חיים טובים, משפחתי/ת, זוגי/ת, תקשורתית, מבינה, קשוב/ה, רגיש/ה, אכפתית, הכול טוב אצלי, כיפי/ת, גבר מצליח/אישה מצליח/ה

#### חלק 2: ההגדרה עצמית שלי עכשיו

1. מה חשבתי על עצמי אחרי הפרידה?
2. מה אני חושבת על עצמי עכשיו? מה אני מרגישה לגבי עצמי עכשיו?
3. כשכואב לי, בעיקר כשיש לי מחשבות מכאיבות על הפרידה ועל זוגיות – מה אני חושבת על עצמי באותו הזמן?  
מה ההרגשה הכואבת אומרת לי על עצמי? גם אם אני 'יודעת' אחרת

עקרון: גם שינוי קטן ויחיד בהגדרה העצמית יכול ליצור כאב גדול ומתמשך

#### חלק 3: מה אני חושב/ת שאחרים חושבים עליי?

**תוספת 1 לבחירה:** מה אני חושבת שהאקס חושב עליי? מה אני חושב שהאקסית חושבת עליי?

**תוספת 2 לבחירה:** מה הסטיגמה החברתית?

טבלה לדוגמא 'ההרגשה הטובה לי'

	מה אני חושב/ת שאחרים חושבים עליי?	מה אני חושב/ת על עצמי אחרי הפרידה/גירושים? ביחוד כשכואב לי	מה חשבתי על עצמי כשהייתי בזוגיות/בנישואים?	
				אהובה
				אוהבת
				מצליחה
				עם חיים טובים
				בת זוג טובה/ בן זוג טוב
				מושכת
				תקשורתית
				מקשיבה
				אהובה
				חוכמה רגשית – יודעת להתחבר, לגעת
				מעריכה
				הכול בסדר איתי
				אולי משהו לא

דף תרגיל 'ההרגשה הטובה שלי' - שיעור 4 חלק 4

				בסדר איתי
				תקשורת בינאישית גבוהה, חברותית
				אולי אני בעצם קשה/ עקשנית/ בעייתית
				בודד/ה לא חברותית
				אולי אני בעצם תלותית/ נואשת
				מסכנה
				אישה מצליחה/גבר מצליח
				אולי פספסתי את הרכבת
				לא מספיק ....
				תומכת
				לא מספיק תומכת
				ילדותי/ת, לא מספיק בוגרת
				אגואיסטית/ מרוכזת/ת בעצמי

--	--	--	--	--

מה המחשבה שהכי מכאיבה לך לגבי עצמך אחרי הפרידה? מה הדבר שהיית בטוח/ה בו לגבי עצמך כשהיית בזוגיות והרגשת שהתרסק?

מה הדברים החיוביים שגילית על עצמך אחרי הפרידה?

מוזמנת/לשתף כאן למטה בתגובות

וכמובן לשאול כל שאלה, ונענה בהקדם.

שלך, אילת